



和の味わいを洋の見た目で 和洋混彩セット

味や素材は和風ですが、見た目を洋風にして軽やかなランチに。栄養価も高く、彩りも豊かなので、食欲も増進します。明るく優しい色柄が揃ったニュークックチル対応食器、ヒートサーブハイブリッドを使用しました。

1. えびフライとじゃがいものガレット (DS8BI/DS8CCV)
2. 野菜のゼリー寄せ (GS12BI/GS12CAKB)
3. パターライス (AS147HNA)
4. コンソメスープ (BS3R)
5. プリンアラモード (GC25CL)

1. えびフライとじゃがいものガレット (DS8BI/DS8CCV)

【材料】：1人分

無頭えび	2尾
塩こしょう	少々
小麦粉	5g
卵	5g
パン粉	5g
油	5g

とうもろこし	15g
塩	少々

にんじん	10g
バター	1.5g
砂糖	1.5g

じゃがいも	100g
タマネギ	10g
ロースハム	5g
とろけるチーズ	10g
塩こしょう	少々
オリーブ油	5g

【作り方】

- ① えびは、背ワタを取り、切目を入れて少し伸ばす。
- ② ①に塩こしょうをして、小麦粉、卵、パン粉を付けて揚げる。
- ③ とうもろこしは、輪切りにして塩ゆでする。
- ④ にんじんは、大き目の拍子切りにして面取りし、バターと砂糖でグラッセにする。
- ⑤ じゃがいも、タマネギ、ロースハムは細切りにする。(じゃがいもは水にさらさない。)
- ⑥ じゃがいも・タマネギ、ロースハム、とろけるチーズ、塩こしょうをボールに入れて、よく混ぜる。
- ⑦ フライパンにオリーブオイルと⑥を入れて、押さえつけながらパリッと焼く。

病院給食

2.野菜のゼリー寄せ (GS12Bi/GS12Ccv)

【材料】：1 人分

ミニグリーンアスパラ	15g
パプリカ黄	15g
ズッキーニ	10g
オクラ	15g
ゼラチン粉	2g
白だし	5g
水	100g
プチトマト	1/2個

【作り方】

- ① アスパラ、パプリカ黄、ズッキーニ、オクラは、1.5cmぐらいの大きさにカットして、彩りよく塩ゆでする。
- ② 白だしと水を温めて、少し温度が下がったところにゼラチンを入れてゼリー液を作る。
- ③ ①を容器に入れて、そこにゼリー液を注いで冷やし固める。
- ④ 盛りつけの際に、プチトマト 1/2個を添える。

3.バターライス (AS147HNA)

【材料】：1 人分

米	60g
塩	少々
バター	3g
にんにく生チューブ	0.3g
乾燥パセリ	少々

【作り方】

- ① 炊きあがったご飯に塩、バター、にんにくを入れて混ぜる。
- ② 混ぜたご飯を器に盛り、最後に乾燥パセリを振る。

4.コンソメスープ (BS3R)

【材料】：1 人分

タマネギ	10g
にんじん	8g
しいたけ	8g
水	160g
コンソメ	1.5g
塩こしょう	少々
乾燥パセリ	少々

【作り方】

- ① タマネギ、にんじん、しいたけは、3cmぐらいのスライスにして、コンソメスープの具材にする。

5.プリンアラモード (GC25CL)

【材料】：1 人分

プリンの素	12g
水	30g
牛乳	30g
ホイップクリーム	5g
いちご	15g
メロン	20g

【作り方】

- ① 水と牛乳を温めて、その中にプリンの素を入れる。
- ② ①をプリン容器に入れて、冷やし固める。
- ③ いちごを 2/4カット、メロンを一口大にカットする。
- ④ 器に冷やしたプリンを入れて、いちご、メロン、ホイップクリームで飾る。